

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya dengan kualitas kinerja dan mental yang lebih baik untuk menjadi seorang pemimpin. Seorang pemimpin harus memiliki ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam meraih cita-cita masa depan mereka. Masa depan yang diharapkan oleh semua orang yaitu memiliki karier yang baik. Proses dalam meniti karier pasti menghadapi berbagai macam tantangan-tantangan ke depan yang harus dilalui. Kemampuan setiap mahasiswa dalam kesiapan untuk menghadapi tantangan pasti berbeda. Perbedaan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor perbedaan itu adalah resiliensi.

Reivich dan Shatté (2002:4) mengatakan resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap peristiwa yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, sedangkan Tugade dan Fredrickson (2004:4) mengatakan kemampuan untuk melanjutkan hidup

setelah “ditimpa kemalangan” atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan. Hal tersebut menunjukkan kemampuan tertentu dalam diri individu dikenal dengan istilah resiliensi.

Suci (2012:2) mengatakan resiliensi sangat penting pada diri individu, karena di saat tertentu, ketika kesulitan tidak dapat dihindari, maka individu resilien dapat mengatasi permasalahan tersebut dengan caranya sendiri. Ada individu yang mampu bertahan dan pulih secara efektif namun ada pula individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi tidak menguntungkan. Hasil penelitian Grotberg (1999) juga mengatakan resiliensi sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari, dengan meningkatkan resiliensi, maka individu akan mampu untuk mengatasi kesulitan apapun yang muncul di dalam kehidupan.

Wasoga dkk dalam Moleli (2005) Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi, maka mereka dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan yang ada di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis. Mahasiswa juga dapat memandang penderitaan sebagai tantangan, kegagalan sebagai awal keberhasilan, dan keputusasaan menjadi kekuatan. Individu yang memiliki resiliensi terdorong untuk berkembang dan menjadi lebih baik. resiliensi juga bisa memberikan

sebuah kekuatan kepada mahasiswa untuk melawan kesulitan-kesulitan atau tantangan-tantangan mahasiswa untuk meraih prestasi akademik. Didukung oleh penelitian Cahyo (2015) dengan memiliki resiliensi tinggi, menganggap bahwa kegagalan tersebut merupakan batu loncatan untuk memperbaiki diri agar bisa mengejar impian. Namun, mahasiswa dengan resiliensi rendah sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan dalam perkuliahan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Hal tersebut juga dikatakan oleh Suwarjo (2008:35) bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi yang rendah tidak akan mampu menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Mahasiswa dengan resiliensi rendah tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga menyerah dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.

Data didapatkan dari Tata Usaha (TU) FIP, di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) mahasiswa angkatan 2013/2014 terdapat 0,51% memiliki $IPK \leq 2.5$, yaitu 8 mahasiswa terdiri dari Program Studi Psikologi berjumlah 5 orang berinisial FDP dengan skor resiliensi 170, ZZ dengan skor resiliensi 200, RC dengan skor resiliensi 173, DT dengan skor resiliensi 181, RHP dengan skor resiliensi 173. Program Bimbingan dan Konseling (BK) berjumlah 1 orang berinisial AWU dengan skor resiliensi

201, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) berjumlah 1 orang berinisial DY dengan skor resiliensi 183, Program Studi Pendidikan Luar Sekolah (PLS) terdiri dari 1 orang berinisial MA dengan skor resiliensi 217, tetapi hanya satu yang peneliti ambil dalam penelitian yaitu memiliki resiliensi paling rendah dengan skor 170 dengan inisial FDP. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di FIP pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Studi Psikologi, Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, yaitu mahasiswa tidak memiliki hubungan dekat dengan teman di kampus, mahasiswa mudah menyerah ketika terjadi kesulitan dalam perkuliahan sehingga jarang datang untuk mengikuti perkuliahan. Akibatnya tertinggal materi yang disampaikan oleh dosen dan tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa merasa banyak tuntutan yang diterima untuk menunjang prestasi akademiknya. Berdasarkan Pedoman Akademik Universitas Negeri Jakarta (2011:55) tuntutan dalam perkuliahan seperti kegiatan tatap muka, tugas terstruktur, kehadiran dalam perkuliahan, praktikum, tata tertib mengikuti perkuliahan, dan ujian.

Peneliti juga mendapatkan data lain dari TU FIP bahwa mahasiswa FIP juga mengalami masa studi yang semakin bertambah dari tahun ke tahun. Pada tahun 2010/2011 rata-rata kelulusan 4,4 tahun, tahun

2011/2012 rata-rata kelulusan 4,8 tahun, tahun 2012/2013 rata-rata kelulusan 4,9 tahun, dan tahun 2013/2014 rata-rata kelulusan 5 tahun.

Berdasarkan data tersebut, maka perlu untuk dilakukan intervensi, agar mahasiswa mampu untuk menghadapi tuntutan maupun kesulitan yang akan dihadapi selama perkuliahan. Jika tidak di intervensi, mahasiswa mungkin akan mudah putus asa dan menyerah sebelum menghadapi kesulitan-kesulitan, terus merasa cemas, takut dan menghindar dari tuntutan dalam perkuliahan, Program Studi maupun Fakultas akan mengalami penurunan akreditasi, dan dikeluarkan dari Universitas Negeri Jakarta (Buku Pedoman 2011). Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah diharapkan memiliki tekad yang kuat, komitmen, memiliki kepercayaan diri, mampu bekerja keras, dapat mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidup dan juga dapat merubah cara berpikir dan mengatasi masalahnya untuk mencapai tujuan hidupnya, sehingga dalam penelitian ini akan dilakukan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Pendekatan konseling, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi yaitu Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), dicetuskan pertama kali oleh psikolog bernama Albert Ellis.

Neenan (2009:19) mengatakan bahwa Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dianggap sebagai salah satu pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja maupun dewasa, berdasarkan atas asumsi bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi dan perilaku dalam diri individu, sehingga konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dan teori ABC di dalamnya dianggap tepat. Tingkat resiliensi yang rendah dalam diri individu akan menyebabkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor resiko, kerentanan tersebut akan memunculkan perasaan dan perilaku yang disfungsional atau merusak diri. Perasaan dan perilaku disfungsional sangat berkorelasi dengan 'keyakinan irrasional' (*irrational beliefs*). Ellis & Harper dalam Hutchinson dan Chapman (2010:4) Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajari individu tentang bagaimana menghilangkan keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional untuk mengubah perasaan dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional. Resiliensi berkaitan dengan keyakinan irasional, mahasiswa memiliki keyakinan irasional artinya tidak dapat berpikir ilmiah, yaitu mahasiswa menganggap masalah bukan sebagai tantangan dalam hidupnya yang harus di hadapi dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah adalah mahasiswa psikologi berinisial FDP ditangani dengan teknik konseling REBT yaitu

dispute cognitive dengan cara mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional agar individu menjadi agen aktif lingkungan yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa katastrofis. Ellis & Grieger dalam Huchinson dan Chapman (2010:9) berpikir rasional berarti berpikir ilmiah, jelas dan fleksibel yang dapat membantu pencapaian tujuan dalam hidup.

Penelitian tentang resiliensi menggunakan pendekatan REBT pernah dilakukan, salah satunya oleh Mashudi (2012) yang menunjukkan hasil penelitian secara empirik bahwa intervensi konseling *Rational Emotive Behavior* teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa SMKN 9 Bandung. *American Psychiatric Association*, 1994 dalam Dryden (2003:228) Teknik REBT membuktikan efektifitas dalam menangani perilaku remaja maupun dewasa, yaitu kemampuan seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit atau masalah dalam hidupnya. Artinya bahwa, pendekatan konseling REBT ini efektif dalam menangani perilaku atau masalah pada usia dewasa yaitu mahasiswa.

Beberapa penelitian sebelumnya Neenan (2009) menunjukkan keberhasilan penggunaan terapi atau teknik konseling REBT dalam meningkatkan resiliensi dalam hubungan pernikahan, serta Joseph (2004) dengan penelitian penggunaan teknik konseling REBT untuk meningkatkan resiliensi dan *emotional well being* remaja sekolah

menengah pertama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan konseling REBT dapat meningkatkan resiliensi, walaupun peneliti tidak membahas mengenai resiliensi dalam hubungan pernikahan dan *emotional well being* tetapi penelitian Neenan dan Joseph menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan resiliensi dengan pendekatan konseling REBT.

Resiliensi memegang peran penting untuk mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam perkuliahan, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk menerapkan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Adapun tujuannya yaitu untuk meningkatkan resiliensi, khususnya mahasiswa yang teridentifikasi telah mendapatkan Indeks Prestasi $\leq 2,5$ mengalami tingkat resiliensi rendah yaitu mahasiswa psikologi dengan inisial FDP, sehingga mampu mengembangkan karakteristik pribadi yang mendukung peningkatan resiliensi, mengambil pelajaran dari kejadian atau masalah yang pernah dialami, menghadapi resiko dengan luwes dan fleksibel, serta bertahan untuk tidak terjerumus ke dalam permasalahan akademik maupun non akademik yang lebih buruk.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah-masalah dari penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah tingkat resiliensi berpengaruh terhadap prestasi akademik?
3. Apakah pendekatan konseling REBT dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Untuk tidak meluasnya masalah dalam penelitian, maka penelitian lebih ditekankan pada penerapan teknik *dispute cognitive* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah teknik *dispute cognitive* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Menambah pengetahuan dalam ilmu Bimbingan dan Konseling bahwa teknik *dispute cognitive* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT membantu meningkatkan resiliensi individu. Hasil penelitian juga dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait berbagai teori dan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi mengenai resiliensi, sehingga mahasiswa mampu bertahan menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar.

b. Bagi Calon Konselor

Memperoleh bekal cara penanganan permasalahan resiliensi dengan teknik *dispute cognitive*.

c. Bagi UPT LBK

Memberikan informasi tentang permasalahan akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang memiliki resiliensi rendah dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* sebagai alternatif pemecahan masalah.